

Automne 2024



# INFO FADOQ

Région Outaouais

## PROGRAMMATION D'AUTOMNE

Tours guidés en Outaouais

Ateliers techno

Conférences : bien-être et santé

Mise en forme

Relaxation et renforcement musculaire

Ligues, clubs

SALON FADOQ DISTINCTION 50+

PRÉSENTÉ PAR LOBE

Outaouais, Qc

[www.fadoq.ca/outaouais](http://www.fadoq.ca/outaouais)



## Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

Librespace FADOQ<sup>MD</sup> est un programme d'assurances auto et habitation **exclusif aux membres du Réseau FADOQ**. Profitez des avantages offerts par Intact Assurance tels que :

- **Rabais** sur vos assurances
- **Réduction de franchises** en cas de sinistre
- **Protection S.O.S. Identité<sup>MD</sup> sans frais<sup>1</sup>** en combinant vos assurances

**Pour connaître tous les avantages offerts, appelez votre représentant en assurance dès maintenant ou composez le 1 866 477 5050**

ASSUREUR OFFICIEL  
DU RÉSEAU FADOQ

[intact.ca](https://intact.ca)



<sup>1</sup>En cas de vol d'identité, la protection S.O.S. Identité<sup>MD</sup> offre une couverture d'assurance pouvant aller jusqu'à 25 000 \$ pour le remboursement des dépenses engagées pour recouvrer votre identité. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. L'information révisée dans cette publicité vous est fournie à titre indicatif seulement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Veuillez le consulter pour un exposé des protections et exclusions. Pour obtenir de plus amples informations sur cette offre et nos produits, veuillez communiquer avec votre représentant d'assurance ou consultez [intact.ca](https://intact.ca). © 2020, Intact Compagnie d'assurance. Tous droits réservés.

# Parce que votre histoire est unique

Nos conseillers ont des solutions personnalisées pour vous

- Assurance maladie et accident - jusqu'à 24 % de rabais\*
- Assurance vie - jusqu'à 4 % de rabais\*
- Épargne et retraite - plan financier sur mesure sans frais

[beneva.ca/fadoq](https://beneva.ca/fadoq) | 1 866 225-5050

# beneva

\*Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais de 4 % s'applique uniquement à l'assurance vie sans examen médical. Les assurances de personnes sont souscrites par Beneva inc. et distribuées par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. Les produits d'épargne sont établis par Beneva inc. et distribués par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. © Beneva inc. 2023 <sup>MD</sup>Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



# PROGRAMMATION D'AUTOMNE



Donald Déry  
Président  
FADOQ - Région Outaouais



Anne Desforges  
Directrice générale  
FADOQ - Région Outaouais

## MOT DU PRÉSIDENT ET DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Alors que l'automne s'installe avec ses couleurs chatoyantes et son air frais, le temps est venu de se projeter vers les mois à venir en vous proposant une saison riche en expériences.

Cette période marque toujours un tournant important pour la FADOQ-Région Outaouais et ses 19 Clubs affiliés et associatifs. La relance des activités, suivant la courte pause estivale, permet de se retrouver dans le plaisir. Nous proposons avant tout, des occasions pour se réunir, échanger, apprendre et faire de belles découvertes. Ainsi, lors de ces rencontres amicales, nous nous engageons à créer un climat respectueux, inclusif et propice à la participation de tous les membres FADOQ.

Nous vous invitons donc à continuer de participer à nos diverses activités et à nous partager vos commentaires et vos expériences.

Nous sommes particulièrement heureux de vous annoncer la réalisation très attendue de la troisième édition du Salon FADOQ Distinction 50+. Présenté par LOBE, cet événement majeur se tiendra les 26 et 27 octobre 2024 au Palais des Congrès de Gatineau. Ce rendez-vous annuel, ouvert à tous et sans frais, est une sortie unique qui vous permettra de découvrir près de 150 exposants, d'assister à des spectacles et même de rencontrer plusieurs vedettes. Ce sera également l'occasion de participer à des ateliers inspirants et de faire la rencontre d'experts et de passionnés dans divers domaines.

Chers membres FADOQ, vous êtes au cœur de notre organisation et votre enthousiasme nous inspire chaque jour. Ensemble, faisons de cette saison une période d'abondance, de renouveau et de succès. Nous vous souhaitons à tous, un bel automne chargé de petites douceurs et de plaisirs !

## EN BREF

La FADOQ – Région Outaouais a vu le jour le 2 mai 1972. Aujourd'hui, notre regroupement compte plus de 28 300 membres, incluant 19 Clubs affiliés et Clubs associatifs partout en Outaouais.

Depuis plus de 50 ans, nous luttons contre l'isolement des aînés et nous encourageons le vieillissement actif. Au fil des années, la FADOQ - Région Outaouais est devenue la référence, étant à la fois le visage, la voix et le bouclier des 50+.

**Adhérer à la FADOQ, c'est se joindre à une grande famille !**



# MODALITÉS D'INSCRIPTION

## VOYAGES

Voici l'occasion de voyager et de partir à la découverte de nouveaux horizons, en collaboration avec notre partenaire, le Groupe Voyages Québec.

- Festival Western de St-Tite.
- Trains et châteaux de la Nouvelle-Angleterre aux États-Unis.
- Train du Canion Agawa en Ontario.
- La magie des lanternes à Montréal.
- Brunch gourmet d'la cabane à Oka.
- Noël d'automne en Mauricie.
- Marchés de Noël de New-York.
- Cueillette de pommes à la Cabane à sucre Constantin dans les Laurentides.
- Long week-end à New-York.

## DÉBUT DES INSCRIPTIONS : DÈS MARDI, LE 27 AOÛT 2024



### Comment s'inscrire

Le 27 août 2024 dès 8 h 30, assurez-vous d'avoir en main votre carte de membre FADOQ !

- **En ligne** : Event'Nroll
- **En appelant** : (819) 777-5774
- **En personne** : 811-D, boul. St- René O. Gatineau

Si vous vous inscrivez en personne, il est possible de payer par carte de crédit, débit et en argent comptant. Pour payer par carte de crédit, vous devez être détenteur de la carte.

### Rendez-vous

La grande majorité des cours, des ateliers et des conférences se déroulent au secrétariat régional de la FADOQ - Région Outaouais à Gatineau. Toutefois, certains cours sont offerts dans les secteurs du Cheval-Blanc, Hull et Aylmer. Vous retrouverez tous ces détails aux pages suivantes.

### Durée de la programmation

La programmation d'automne débutera au cours de la semaine du 9 septembre et se terminera, pour la majorité des cours et des ateliers, au cours de la semaine du 25 novembre 2024.

### Bienvenue aux personnes proches aidantes

Une personne proche aidante qui accompagne un membre inscrit à la programmation n'a pas à déboursier de frais pour se joindre à la programmation. Toutefois, cela ne s'applique pas aux voyages. Celle-ci doit toutefois nous informer de sa présence en appelant au secrétariat régional.

### Personnes à mobilité réduite

Le secrétariat régional de la FADOQ - Région Outaouais est un endroit entièrement adapté aux personnes à mobilité réduite.

### Politique d'annulation et de remboursement

Advenant que la FADOQ - Région Outaouais soit dans l'obligation d'annuler la programmation ou une activité en particulier, l'ensemble des frais d'inscription seront entièrement remboursés. Dans une situation pareille, nous communiquerons avec chaque membre.

Pour les personnes qui se désistent, aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé après le premier cours.

### En région

Si vous souhaitez vous inscrire à la programmation de votre Club affilié en région, veuillez SVP communiquer avec celui-ci afin d'obtenir tous les détails.



# VISITES GUIDÉES

## TOURS OFFERTS

### Visite gastronomique de Wakefield

Profitez d'une soirée complète de découvertes en explorant le village de Wakefield, une bouchée à la fois. Visitez quatre lieux de restauration incroyables, dont un restaurant autochtone, un établissement de fine cuisine situé dans le moulin historique de Wakefield, une boulangerie centenaire et une superbe chocolaterie artisanale.

- Dates disponibles : 3 et 10 octobre 2024.
- De 17 h à 20 h 30 (excluant le temps de ramassage).
- Coût : 123.60 \$ par personne taxes incluses.
- Ce qui est inclus : transport, nourriture et boissons à quatre différents endroits, guide et visite historique à différents lieux patrimoniaux.
- Les pourboires sont exclus.
- Lieu de départ : 811-D, boul. St-René, Ouest, Gatineau.



### Route des vins et cidres du Pontiac

Reconnu pour ses vins rustiques et son délicieux cidre anglais traditionnel, le Pontiac est un véritable joyau caché que vous pourrez explorer lors de cette visite. Vous pourrez déguster jusqu'à 11 vins et cidres, des mets locaux étonnants, tout en apprenant l'histoire de la région et le processus de production de ces délicieux breuvages.

- Dates disponibles : 11 et 18 octobre 2024.
- De 11 h à 18 h (excluant le temps de ramassage).
- Coût : 181.09 \$ par personne taxes incluses.
- Ce qui est inclus : transport, dîner complet et 11 dégustations de vins et cidres de 3 endroits différents.
- Les pourboires sont exclus.
- Lieu de départ : 811-D, boul. St-René, Ouest, Gatineau.

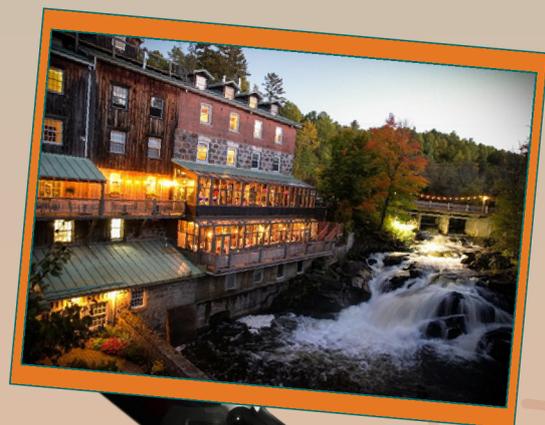
## SORTIES

En collaboration avec Aventure Outaouais, la FADOQ - Région Outaouais vous propose quatre tours guidés au courant du mois d'octobre.

Découvrez les trésors gastronomiques cachés à proximité de Gatineau lors de ces tours d'exploration et de dégustation qui sont spécialement conçus pour les fins gourmets en quête de nouvelles saveurs et d'expériences locales authentiques.

Au programme, des rencontres avec des producteurs passionnés, des dégustations de produits du terroir, plusieurs découvertes de recettes traditionnelles et d'horizons pittoresques à couper le souffle.

**Laissez-vous guider et ravir vos papilles lors de cette grande aventure gourmande inoubliable !**



# PROGRAMMATION D'AUTOMNE

## EN SAISON

C'est vrai qu'en Outaouais, il y a tellement de choses à faire et à découvrir. De la belle galerie d'art qui nous saisit d'émotions aux jeunes agriculteurs qui nous offrent tout plein de nouvelles saveurs, il y a tant à voir et à saisir. Passant par la porte des musées aux divers sites naturels, il est si facile de partir à la découverte de l'art, de la nature, de l'histoire et même de la biologie.

En ville ou en nature, l'Outaouais offre un heureux mélange de culture, de plein air, de gastronomie et de nombreux plaisirs urbains. **L'Outaouais en automne, profitons-en pleinement !**

## TOURS OFFERTS

### Route des vins et cidres de la Petite Nation

Réputée pour son histoire riche et son agrotourisme, la Petite Nation est une référence en matière de vins et de cidres. Voici une charmante occasion de découvrir des vignobles locaux et une cidrerie tout en savourant au moins 15 dégustations de ces breuvages enivrants.

Un savoureux déjeuner, préparé par une ferme locale avec des produits principalement issus de leur exploitation de cinquième génération, vous sera également offert !

- Dates disponibles : 5 et 6 octobre 2024 de 11 h à 18 h (excluant le temps de ramassage).
- Coût : 181.09 \$ par personne taxes incluses.
- Ce qui est inclus : transport, dîner complet et 15 dégustations de vins et cidres de 4 endroits différents.
- Les pourboires sont exclus.
- Lieu de départ : 811-D, boul. St-René, Ouest, Gatineau.



### Excursion de vendange en Outaouais

Venez vivre un événement unique avec les agriculteurs locaux dans le Pontiac et vendanger au charmant vignoble Petit Chariot Rouge à Shawville. Couper du raisin, déguster du vin, manger de délicieux produits locaux, voilà une journée d'automne parfaite !

- Dates disponibles : 12 et 13 octobre 2024 de 9 h à 16 h (excluant le temps de ramassage).
- Coût : 80.48 \$ par personne taxes incluses.
- Ce qui est inclus : transport, dîner complet, dégustation de vins du vignoble et une participation à l'activité de vendange.
- Les pourboires sont exclus.
- Lieu de départ : 811-D, boul. St-René, Ouest, Gatineau.



# LOISIRS ET EXERCICES

## LES LUNDIS

### Fitness Omnifit

Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement vise à améliorer la force, l'endurance, la coordination, la flexibilité et les réflexes. Mouvements simples variant entre l'aérobie et la musculation, alliant deux activités en une.

- Chaque lundi : 9 h à 9 h 45
- Pendant 10 semaines : du 9 sept. au 18 nov. 2024 (relâche de 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fournis : poids libres
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses

### Yoga sur chaise

Offrez-vous un moment de douceur et relaxant avec des postures de yoga qui favorisent la souplesse, la flexibilité, le tonus, la mobilité et l'équilibre. Techniques de respiration, postures adaptées sur chaise et debout.

- Chaque lundi : 10 h à 10 h 45
- Pendant 10 semaines : du 9 sept. au 18 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga, ceinture, bloc et espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses

### Cours d'espagnol : niveau 1

Ce cours d'initiation s'adresse aux personnes n'ayant jamais appris l'espagnol.

- Chaque lundi : 11 h 15 à 12 h 45
- Pendant 10 semaines : du 9 sept. au 25 nov. 2024 (annulé le 14 oct. et relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : achat du livre *Pensar & aprender* niveau 1 et souliers intérieurs
- Coût : 90 \$ taxes incluses

### Cours d'espagnol : niveau 2

Idéal pour les débutants, ce cours adopte un virage interactif axé sur la conversation et la prononciation.

- Chaque lundi : 13 h à 14 h 30
- Pendant 10 semaines : du 9 sept. au 25 nov. 2024 (annulé le 14 oct. et relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : souliers intérieurs
- Coût : 90 \$ taxes incluses

### Cours d'espagnol : niveau 3

Ce cours est conçu pour les personnes qui ont une maîtrise avancée de l'espagnol.

- Chaque lundi : 14 h 45 à 16 h 15
- Pendant 10 semaines : du 9 sept. au 25 nov. 2024 (annulé le 14 oct. et relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Magdalena Murcia
- Matériel requis : souliers intérieurs
- Coût : 90 \$ taxes incluses

### Cours de méditation : en mode virtuel (soir)

À partir du confort de votre domicile, profitez d'un moment de détente pour réduire les tensions et le stress. La méditation se pratique sur chaise ou au sol.

- Chaque lundi : 18 h à 18 h 30
- Pendant 9 semaines : du 9 sept. au 18 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct. 2024)
- Lien Zoom envoyé aux personnes inscrites
- Avec Julie Fournier
- Coût : 50 \$ taxes incluses

### Cours de pound (soir)

Ce cours est un amalgame de cardio, de pilates et de fitness qui consiste à marquer le rythme de la musique avec des bâtons ressemblant à des baguettes de batterie.

- Chaque lundi : 18 h 30 à 19 h 30
- Pendant 10 semaines : du 9 sept. au 18 nov. 2024
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Vanessa Gauvreau et Stéphanie Guibord
- Matériel fournis : bâtons Ripstix
- Matériel requis : tapis de yoga et espadrilles intérieures
- Coût : 75 \$ taxes incluses



# PROGRAMMATION D'AUTOMNE

## LES MARDIS

### Musculation/Essentrics®

Découvrez notre combinaison d'entraînements matinaux pour bien démarrer la journée !

30 minutes de musculation : avec des poids, des élastiques et un petit ballon pour renforcer vos muscles.  
30 minutes d'Essentrics avec des mouvements fluides et continus et des étirements.

- Chaque mardi : 9 h 15 à 10 h 15
- Pendant 10 semaines : du 10 sept. au 19 nov. 2024 (relâche de 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : tapis de yoga et espadrilles intérieures
- Coût : 80 \$ taxes incluses

### Yoga sur tapis (avancé)

Ce cours intensif de yoga avancé, destiné aux pratiquants expérimentés, se déroule exclusivement sur tapis et inclut diverses postures pour les personnes à l'aise de les réaliser, qu'elles soient debout, couchées sur le dos ou sur le ventre.

- Chaque mardi : 10 h 30 à 11 h 30
- Pendant 10 semaines : du 10 sept. au 19 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : tapis de yoga et espadrilles intérieures
- Coût : 80 \$ taxes incluses

### Musculation et étirement doux

Ce cours est accessible à tous les niveaux. La séance se divise en deux parties égales : le renforcement musculaire et les étirements, avec la possibilité d'utiliser une chaise, un mur ou des blocs pour s'adapter aux besoins individuels.

- Chaque mardi : 11 h à 11 h 50
- Pendant 12 semaines : du 10 sept. au 26 nov. 2024
- Lieu : Centre Beaudoin, 206 boul. de l'aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Matériel requis : tapis de yoga
- Coût : 85 \$ taxes incluses

### Musculation et étirements, équilibre

Ensemble complet d'exercices pour renforcer vos muscles : 15 minutes d'Essentrics® et 40 minutes d'exercices avec poids, élastique et petit ballon et 5 minutes de relaxation.

- Chaque mardi : 11 h 45 à 12 h 45
- Pendant 10 semaines : du 10 sept. au 19 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : souliers intérieurs, et tapis de yoga
- Coût : 80 \$ taxes incluses

### Essentrics® Débutant

Découvrez cette méthode d'entraînement douce qui allie des mouvements fluides et continus à des étirements pour renforcer les muscles, améliorer la force et la flexibilité.

- Chaque mardi : 13 h à 14 h
- Pendant 10 semaines : du 10 sept. au 19 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel requis : tapis de yoga et espadrilles intérieures
- Coût : 80 \$ taxes incluses

### Cours de claquettes : débutant avancé [Hull]

Ce cours est destiné à ceux qui ont déjà une base en cours de claquettes afin de parfaire leurs mouvements.

- Chaque mardi : 13 h à 14 h 30
- Pendant 12 semaines : du 10 sept. au 26 nov. 2024
- Lieu : Studio Coïncidanse 11, rue Buteau, Gatineau
- Avec Sylvie Chagnon
- Matériel requis : souliers de claquettes
- Coût : 125 \$ taxes incluses

### Cours de claquettes : initiation 2 [Hull]

Cette activité est efficace pour améliorer la coordination, l'équilibre et l'endurance de même que les fonctions cognitives, l'acuité mentale, la concentration et la mémoire.

- Chaque mardi : 11 h à 12 h
- Pendant 12 semaines : Lieu : Studio Coïncidanse 11, rue Buteau, Gatineau
- Avec Sylvie Chagnon
- Matériel requis : souliers de claquettes
- Coût : 90 \$ taxes incluses



# LOISIRS ET EXERCICES



## LES MARDIS

### Fitness Omnifit et yoga sur chaise

Ce cours combiné offre : cardio, endurance, musculation, renforcement, douceur, étirement, équilibre et respiration.

- Chaque jeudi : 15 h 45 à 16 h 30
- Pendant 10 semaines : du 10 sept. au 19 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga, ceinture, bloc et espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses

### Troupe de théâtre amateur FADOQ - Région Outaouais (soir)

Axé sur le jeu et l'exploration d'un ou de plusieurs personnages, les participants seront appelés à découvrir le monde du jeu théâtral.

- Chaque 2 mardis soirs : 18 h à 21 h
- Durée de 6 sessions : du 10 sept. au 26 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Marjorie Desbiens Poitras (comédienne de profession)
- Coût : 115 \$ taxes incluses

## LES MERCREDIS

### Fitness Omnifit

Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement vise à améliorer la force, l'endurance, la coordination, la flexibilité et les réflexes.

Mouvements simples variant entre l'aérobic et la musculation, incluant deux activités en une.

- Chaque mercredi : 9 h à 9 h 45
- Pendant 10 semaines : du 11 sept. au 20 nov. 2024 (relâche 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fournis : poids libres
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses

### Yoga sur chaise

Offrez-vous un moment de douceur et relaxant avec des postures de yoga qui favorisent la souplesse, la flexibilité, le tonus, la mobilité et l'équilibre. Techniques de respiration, postures adaptées sur chaise et debout.

- Chaque mercredi : 10 h à 10 h 45
- Pendant 10 semaines : du 11 sept. au 20 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga, ceinture, bloc et espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses

### Cours de méditation

Profitez d'un moment de détente et apprenez des techniques de respiration, de visualisation, de concentration et de contemplation

- Chaque mercredi : 11 h à 11 h 30
- Pendant 10 semaines : du 11 sept. au 20 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga et espadrilles intérieures
- Coût : 80 \$ taxes incluses

### Tonus et renforcement

En travaillant votre musculation, améliorez votre équilibre, votre flexibilité et retrouvez une certaine endurance physique.

- Chaque mercredi : 11 h 45 à 12 h 45
- Pendant 10 semaines : du 11 sept. au 20 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Marie-Josée Normand
- Matériel d'exercices fourni
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût : 80 \$ taxes incluses





# PROGRAMMATION D'AUTOMNE

## LES MERCREDIS

### Cours de claquettes initiation 1

C'est une activité efficace pour améliorer la coordination, l'équilibre et l'endurance en plus d'améliorer les fonctions cognitives, l'acuité mentale, la concentration et la mémoire.

- Chaque mercredi : 13 h à 14 h
- Pendant 12 semaines : du 11 sept. au 27 nov. 2024
- Lieu : Studio Coïncidanse 11, rue Buteau, Gatineau
- Avec Sylvie Chagnon
- Matériel requis : souliers de claquettes
- Coût : 90 \$ taxes incluses

### Club de cartes 500

Joignez-vous gratuitement au Club de cartes 500 et déjouez vos adversaires. Formule mixte.

- Chaque mercredi : 13 h 30 à 15 h 30
- Pendant 10 semaines : du 11 sept. au 20 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Richard St-Jean
- Matériel requis : souliers intérieurs
- Café offert gratuitement
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

### Cours de pound (soir)

Sculptez et tonifiez les muscles du haut de votre corps de même que vos cuisses et vos fesses tout en améliorant votre cardio. Le cours est un amalgame de cardio, de pilates et de fitness.

- Chaque mercredi : 18 h 30 à 19 h 30
- Pendant 10 semaines : du 11 sept. au 20 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Stéphanie Guibord
- Bâtons Ripstix fournis
- Matériel requis : tapis de yoga et espadrilles intérieures
- Coût : 75 \$ taxes incluses

## LES JEUDIS

### Fitness Omnitfit (Aylmer)

Conçu pour tous les niveaux, cet entraînement vise à améliorer la force, l'endurance, la coordination, la flexibilité et les réflexes.

- Chaque jeudi : 9 h à 9 h 45
- Pendant 10 semaines : du 12 sept. au 21 nov. 2024 (relâche 21 au 25 oct.)
- Lieu : Résidence le District Aylmer : 55, Impasse Lady-Colborne, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel fournis : poids libres
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses

### Yoga sur chaise (Aylmer)

Offrez-vous un moment de douceur et relaxant avec des postures de yoga qui favorisent la souplesse, la flexibilité, le tonus, la mobilité et l'équilibre. Techniques de respiration, postures adaptées sur chaise et debout.

- Chaque jeudi : 10 h à 10 h 45
- Pendant 10 semaines : du 12 sept. au 21 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : Résidence le District Aylmer : 55, Impasse Lady-Colborne, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga, ceinture, bloc et espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses

### Club social FADOQ

Ces périodes libres permettent de socialiser, jouer à des jeux de société ou organiser des projets ou des activités.

- Chaque jeudi : 10 h 15 à 12 h
- Pendant 10 semaines : du 12 sept. au 21 nov. 2024
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Matériel requis : chaussures intérieures ou pantoufles
- Café offert, apportez vos grignotines
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

### Club amical de billard

Voilà une excellente occasion pour parfaire vos habiletés en billard et socialiser. Formule mixte.

- Chaque jeudi : 10 h à 12 h
- Pendant 10 semaines : du 12 sept au 28 nov 2024
- Lieu : Le huit bar et billard, 174 boul. Gréber, Gatineau
- Avec Jean Poulin et Guy Albert
- Matériel fourni sur place ou apportez votre propre équipement
- Coût de 6 \$ par personne chaque semaine, payable sur place



# LOISIRS ET EXERCICES

## LES JEUDIS

### Cardio Tonus

Ce cours propose un entraînement complet alliant exercices cardio-vasculaires sans impact et adaptés à tous les niveaux.

- Chaque jeudi : 11 h à 11 h 50
- Pendant 12 semaines : du 12 sept. au 28 nov. 2024
- Lieu : Centre Beaudoin : 208 boul. de l'Aéroport, Gatineau
- Avec Samantha Radmore
- Aucun matériel requis
- Coût : 85 \$ taxes incluses

### Danse en ligne (initiation)

Apprenez des chorégraphies de danse en ligne très simples et populaires, nul besoin de prérequis !

- Chaque jeudi : 12 h 45 à 13 h 45
- Pendant 9 semaines : du 12 sept. au 21 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Hélène Beaulne
- Apportez vos chaussures intérieures
- Coût : 75 \$ taxes incluses

### Randonnée nordique

Votre guide saura vous inspirer, vous rassurer et vous mener tout le long d'une douce et sécuritaire balade sur les sentiers appropriés, agrémentée de conseils, de pauses et d'interprétation de la nature. L'endroit de la première sortie ainsi que tous les détails seront envoyés par courriel aux personnes inscrites.

- Chaque jeudi : 13 h à 15 h
- Pendant 7 semaines : du 12 sept. au 31 oct. 2024
- Lieux : à déterminer
- Avec Michelle Parent
- Matériel requis : bâtons de marche et bouteille d'eau
- Coût : 50 \$ taxes incluses

### Danse en ligne (débutant)

Parfait pour les personnes qui ont déjà les bases de la danse en ligne, ce cours vous permettra de parfaire vos connaissances en apprenant des nouvelles chorégraphies.

- Chaque jeudi : 14 h à 15 h
- Pendant 10 semaines : du 12 sept. au 21 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Hélène Beaulne
- Apportez vos chaussures intérieures
- Coût : 75 \$ taxes incluses

### Fitness Omnifit et yoga sur chaise

Ce cours combiné offre : cardio, endurance, musculation, renforcement, douceur, étirement, équilibre et respiration.

- Chaque jeudi : 15 h 15 à 16 h
- Pendant 10 semaines : du 12 sept. au 21 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Julie Fournier
- Matériel requis : tapis de yoga, ceinture, bloc et espadrilles intérieures
- Coût : 95 \$ taxes incluses

### Zumba Gold® (soir)

Les cours de Zumba Gold® sont basés sur des chorégraphies rythmées adaptées aux 50+.

- Chaque jeudi : 19 h à 19 h 45
- Pendant 10 semaines : du 12 sept. au 21 nov. 2024 (relâche du 21 au 25 oct.)
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Guylaine Andrée Ash
- Matériel requis : espadrilles intérieures
- Coût : 75 \$ taxes incluses

## LES VENDREDIS

### Pour l'amour de la photographie

Ce cours s'adresse aux passionnés amateurs de la photographie, possédant un appareil photo ou un téléphone intelligent muni d'une caméra performante. Apprenez les principes de base sur le plan technique, artistique et créatif.

- Chaque vendredi : 9 h 30 à 12 h
- Pendant 10 semaines : du 13 sept. au 22 nov. 2024
- Lieux : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau et parfois à l'extérieur (parc)
- Avec Sylvain Perrier, photographe professionnel
- Matériel requis : appareil photo ou téléphone intelligent et chaussures intérieures
- Coût : 100 \$ taxes incluses

### Club de tricot avec Mimi

Que ce soit pour apprendre à tricoter, pour parfaire vos connaissances, le Club *tricotons avec Mimi* est l'occasion idéale pour socialiser et partager vos trucs.

- Chaque vendredi : 13 h 30 à 15 h
- Pendant 8 semaines : du 13 sept. au 22 nov. 2024
- Avec Micheline Lalonde
- Lieu : 811-D boul. St-René Ouest, Gatineau
- Matériel requis : outils de tricot et laine (pas de crochet)
- Coût : 30 \$ taxes incluses



# ATELIERS ET CONFÉRENCES

## LES ATELIERS TECHNO

### Cours Android : initiation

Apprenez les bases du fonctionnement de votre tablette et de votre téléphone intelligent Android : paramètres, sécurité, caméra, boutons, raccourcis, applications, etc.

- Choix de deux dates : 16 sept. ou 30 sept. 2024
- De 13 h 30 à 16 h 30
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Bernard Caron
- Cahier de formation fourni à chaque participant (fichier électronique)
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Android
- Coût : 45 \$ taxes incluses

### Cours Android : avancé

Si vous avez déjà maîtrisé les fonctions et applications de base de votre tablette ou téléphone Android (Samsung, Motorola, LG), cette formation vous permettra de vous familiariser davantage avec des configurations et des applications.

- Le lundi 14 oct. 2024 de 13 h 30 à 16 h 30
- Avec Bernard Caron
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Matériel requis : votre tablette et / ou votre téléphone Android
- Cahier de formation fourni à chaque participant (fichier électronique)
- Coût : 45 \$ taxes incluses

### Place aux téléviseurs intelligents

Cet atelier d'initiation vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement de votre télévision intelligente : comment accéder à vos postes de télé, vous connecter au Wifi, naviguer sur internet ou accéder à des applications comme Netflix, Disney, etc.

- Lundi, le 4 novembre 2024
- De 13 h 30 à 16 h 30
- Avec Bernard Caron
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Aucun matériel requis
- Cahier de formation fourni à chaque participant (fichier électronique)
- Coût : 45 \$ taxes incluses

### Série de 4 ateliers Apple

Cette série de quatre ateliers est conçue pour vous aider à découvrir et connaître votre iPhone ou iPad. De l'allumage jusqu'au nettoyage, optez pour un atelier en particulier ou inscrivez-vous à la série d'ateliers proposant divers sujets :

- 26 septembre 2024 : atelier pour les débutants (paramètres)
- 3 octobre 2024 : prises de photos, vidéos, modifications, albums, triage et partage
- 10 octobre 2024 : courriels, messagerie et contacts
- 31 octobre 2024 : système d'opération et nettoyage de l'appareil
- De 9 h 30 à 11 h 30
- Avec Manon Blais
- Lieu : 811-D boul. St-René Ouest, Gatineau
- Coût : 45\$ taxes incluses pour chaque atelier

## LES CONFÉRENCES

### La maladie d'Alzheimer

#### En mode virtuel

Offerte par la Société Alzheimer de l'Outaouais, en mode virtuel, cette conférence permettra aux membres d'en apprendre davantage sur les troubles neurocognitifs, les facteurs de risques modifiables sur lesquels nous avons un certain pouvoir et les facteurs de protection.

- Mardi le 10 octobre 2024
- De 10 h à 12 h
- Avec Andrée - Michelle Cormier
- Coût : 0\$ (inscription obligatoire)
- Un lien Zoom sera envoyé aux membres inscrits

### Les arrangements au préalable

#### En mode virtuel

Offerte par la Coopérative funéraire de l'Outaouais, cette conférence portant sur les arrangements préalables a pour but d'informer les membres quant aux modalités, au cadre légal et aux termes des contrats de préarrangements funéraires et de clarifier des questions à propos des services de préarrangements offerts par la coopérative.

- Le Mercredi 13 novembre 2024 de 10 h à 11 h 30
- Avec Marie- Andrée Laganière
- Coût : 0\$ (inscription obligatoire)
- Un lien Zoom sera envoyé aux membres inscrits

  
Coopérative funéraire  
de l'Outaouais





# CLUBS ET LIGUES

## CONFÉRENCES

### La révolution russe

Écoutez le récit détaillé et compréhensible de la révolution russe, incluant les événements complexes qui s'y sont déroulés et les figures clés de cette période historique du XXe siècle.

- Le mercredi 4 décembre 2024
- De 13 h 30 à 15 h 30
- Avec Dominique Lajoie
- Lieu : 811-D Boul. St-René Ouest, Gatineau
- Coût : 25 \$ taxes incluses

### La santé mentale-CISSO

Cet atelier, offert par le CISSO, s'adresse aux membres qui désirent mieux comprendre des notions concernant la santé mentale pour favoriser leur bien-être.

- Le mardi 26 novembre 2024 à 13 h 30
- Lieu : 811-D Boul. St-René Ouest, Gatineau
- Avec Jule Sylvestre, CISSO
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

## CAFÉ RENCONTRE

### Au volant de ma santé

Augmentez votre confiance au volant ! Profitez d'une bonne mise à jour du Code de la route et ressortez-en avec une foule d'informations à jour en abordant divers thèmes.

- Mercredi, le 27 novembre 2024 de 14 h à 15 h 30
- Avec des représentants de la SAAQ et la STO
- Lieu : 811-D, boul. St-René Ouest, Gatineau
- Matériel requis : chaussures intérieures
- Coût : 0 \$ (inscription obligatoire)

## NOUVEAU

### Club de Ski de fond Sel et Poivre

Joignez le Club Sel & Poivre et retrouvez-vous chaque semaine entre amis ! Une occasion parfaite pour sociabiliser autour d'une passion en toute sécurité et pour découvrir plusieurs magnifiques sentiers en Outaouais.

- Rencontres d'information et entraînement à l'automne 2024 (Gatineau)
- Début des sorties : janvier 2025
- Prêt d'un équipement de ski pour la saison
- Voir autres détails sur Eventroll

## NOUVEAU

### Ligue de Curling FADOQ - Région Outaouais

Venez vous initier à ce sport qui prend de l'ampleur dans notre région. Profitez des journées portes ouvertes du 29 septembre au 2 octobre 2024 pour vous renseigner sur les différentes ligues et visitez les installations.

- Les jeudis : 9 h à 11 h et selon les inscriptions, 2e partie
- de 11 h à 13 h (horaire réservé aux membres de la ligue)
- Pendant 24 semaines : du 17 oct. 2024 au 17 avr. 2025, incluant une petite pause durant la période des Fêtes.
- Paiement direct à la ligue de Buckingham
- Lieu : 626 ave. Buckingham, Gatineau (Club de curling de Buckingham)

### Ligue de golf intérieur FADOQ - Région Outaouais

Pratiquez en groupe votre sport préféré à l'intérieur, dans un espace récemment aménagé et profitez de 4 super gros écrans réservés à notre ligue, du restaurant et du bar. Tout y est pour s'amuser et avoir beaucoup de plaisir à l'abri des intempéries !

- Chaque lundi : 12 h à 16 h
- Pendant 6 semaines : 4 novembre au 16 décembre 2024
- Les détails de ligue de golf d'hiver seront dévoilés dans la programmation d'hiver 2025
- Lieu : Bird-y Golf, 425, boul. St-Joseph, Gatineau (Village Cartier, secteur Hull)
- Avec Robert D'Août, directeur, Bird-y Golf
- Matériel requis : apportez vos bâtons ou possible location sur place
- Consigne : espadrilles intérieures seulement, pas de souliers à crampons SVP
- Coût : 35 \$ taxes incluses par joueur, payable sur place

## RENDEZ-VOUS SOCIAUX

### Soupers et déjeuners rencontres

Joignez-vous régulièrement à des soupers ou à des déjeuners dans des restaurants à Gatineau. Voilà l'occasion parfaite pour rencontrer des gens et de tisser des liens d'amitié. Notre charmante bénévoles, Maria Césarino, vous y accueillera chaleureusement. Puisque ces sorties sont organisées au fur et à mesure, les détails sont publiés sur le site web et la page Facebook de la FADOQ - Région Outaouais. L'invitation est aussi diffusée via l'infolettre. Ces sorties sont exclusives et entièrement aux frais des membres. Notez que les membres inscrits sont priorisés, considérant que les places sont limitées.



SALON  
**fadoq**

# distinction

Présenté par

**Lobe**  
cliniques

Région Outaouais **50+**

**26-27**

octobre 2024

10 h - 16 h 30

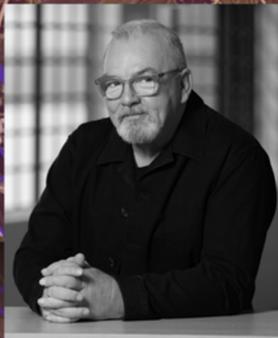
Palais des congrès  
de Gatineau



**Vivez**  
2024  
**L'EXPERIENCE**

Sans frais  
Ouvert à tous

Près de 150 exposants  
Spectacles et conférences  
Nombreux tirages



ARTISANS - ALIMENTATION - HABITATION - SPORTS - VOYAGES - LOISIRS SANTÉ  
BEAUTÉ - VÊTEMENTS - ACCESSOIRES - PRODUITS FINANCIERS - CULTURE - OBNI

Un deuil, c'est une épreuve qui peut être difficile à surmonter. Notre équipe est à l'écoute et toujours prête à vous aider à passer à travers ce grand bouleversement.

**Coopérative funéraire  
de l'Outaouais**



**cfo.coop**

Suivez-nous

**819 568-2425**



## 4 promos FADOQ

pour vos lunettes ou  
verres de contact!  
Cliquez pour détails.

**greiche & scaff**  
professionnels de la vue

**Prendre soin de  
sa santé auditive,  
c'est retrouver  
son monde !**

**Faites vérifier votre  
audition sans frais\*.**

*\*Offre permanente. 18 ans et plus.*



**Marie-Josée Taillefer**  
Ambassadrice des cliniques Lobe  
et de la santé auditive

Partenaire  
de la FADOQ -  
Région  
Outaouais !

**Lobe**  
cliniques

**1 866 411-5623**  
lobe.ca

**Adresses des cliniques  
Lobe de l'Outaouais:**

**Gatineau**

Clinique Delta Santé  
444, boul. de l'Hôpital  
Bureau 110  
Gatineau Qc J8T 7X6

**Gatineau • Aylmer**

Carrefour Santé Aylmer  
362, chemin d'Aylmer  
Bureau 107  
Gatineau Qc J9H 1A6

**Gatineau • Hull**

Clinique Medigo  
165, boul. Saint-Raymond  
Bureau 213  
Gatineau Qc J8Y 0A7

**Saint-André-Avellin**

CLSC Petite-Nation  
14, rue Saint-André  
Saint-André-Avellin Qc  
J0V 1W0

**Votre ressource spécialisée  
en assurance voyages**



**SÉCURIGLOBE**  
assurance voyage

# JOUEZ VOTRE MEILLEURE CARTE !



(819) 777-5774  
[www.fadoq.ca/appli](http://www.fadoq.ca/appli)



Rabais

Loisirs

Voyages

Programmation

Droits 50+

Téléchargez l'application  
mobile FADOQ :

- Accédez à près de 1 000 rabais FADOQ
- Renouvelez votre adhésion
- Ne cherchez plus votre carte



Merci à nos Grands partenaires et commanditaires



Auto • Habitation

beneva

Vie • Santé • Investissement

Lobe  
cliniques



Coopérative funéraire  
de l'Outaouais



greiche & scaff  
professionnels de la vue



Québec



FADOQ - Région Outaouais  
811-D, boul. St-René Ouest  
Gatineau (Qc) J8T 0C3



819 777-5774

[www.fadoq.ca/outaouais](http://www.fadoq.ca/outaouais)

[admin@fadoqoutaouais.qc.ca](mailto:admin@fadoqoutaouais.qc.ca)